

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Педагогики и психологии  
факультет  
Психологии развития личности  
кафедра

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

44.03.02 Психолого – педагогическое образование  
44.03.02.05 Психология и социальная педагогика  
код и наименование специальности (направления)

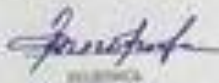
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У ПОДРОСТКОВ,  
УСПЕШНЫХ И НЕУСПЕШНЫХ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Руководитель

  
подпись

Т. В. Казакова  
инициалы, фамилия

Выпускник ЗЛП11-01БФП  
код (номер) группы

  
подпись

Ю. Н. Григорьева  
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Педагогика и психологии  
факультет  
Психологии развития личности  
кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого – педагогическое образование

44.03.02.05 Психология и социальная педагогика

курс и наименование специальности (направления)

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У ПОДРОСТКОВ,  
УСПЕШНЫХ И НЕУСПЕШНЫХ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Работа защищена «12» июня 2016г. с оценкой «хорошо»

Председатель ГЭК

  
подпись

И. О. Логина

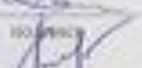
инициалы, фамилия

Члены ГЭК

  
подпись

Н. В. Басалаева

инициалы, фамилия

  
подпись

Д. И. Ермушева

инициалы, фамилия

  
подпись

Н. П. Кириченко

инициалы, фамилия

  
подпись

С. В. Митросенко

инициалы, фамилия

  
подпись

Е. Н. Сидорова

инициалы, фамилия

Руководитель

  
подпись

Т. В. Казакова

инициалы, фамилия

Выпускник ЗЛП1-01БФП  
код (номер) группы

  
подпись

Ю. Н. Григорьев

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Особенности психологической защиты подростков, успешных и неуспешных в учебной деятельности» содержит 50 страниц текстового документа, 1 приложение, 38 использованных источника.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА, УСПЕШНОСТЬ, НЕУСПЕШНОСТЬ, МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ПОДРОСТКОВ.**

Цель исследования: изучение особенностей психологической защиты подростков, успешных и не успешных в учебной деятельности.

Объект исследования: психологическая защита.

Предмет исследования: особенности психологической защиты подростков, успешных и не успешных в учебной деятельности.

Изучив особенности психологической защиты подростков, успешных и неуспешных в учебной деятельности, посещающих МБОУ СОШ №6 г. Лесосибирска, было определено, что необходимо целенаправленное формирование конструктивных механизмов психологической активности подростков. С этой целью была разработана психологическая программа в течении учебного года. В итоге была доказана эффективность применения данной деятельности подростков, о чем свидетельствуют полученные результаты, которые позволяют на основе социально-психологической характеристики подростка предполагать, какие механизмы психологической защиты он может использовать в трудных ситуациях. Эти данные полезны для того, чтобы своевременно контролировать и корректировать его поведение, способствуя позитивному разрешению проблем.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения психологической защиты и ее особенностей в подростковом возрасте.....	8
1.1 Психологическая защита: определение, функции, механизмы.....	8
1.2 Особенности переживания психологической защиты в подростковом возрасте.....	17
2 Экспериментальное исследование особенностей психологической защиты у подростков успешных и неуспешных в учебной деятельности.....	29
2.1 Организация и методы исследования.....	29
2.2 Анализ результатов исследования.....	33
2.3 Психологическая программа направленная на формирование конструктивных механизмов психологической защиты в подростковом возрасте.....	42
Заключение.....	45
Список использованных источников.....	47
Приложение А.....	51

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Психологическая защита – неосознаваемый психический механизм, направленный на минимизацию отрицательных переживаний человека, регулирующий поведение человека, повышая его приспособляемость и уравнивая психику. С другой стороны, он часто выступает как преграда личностного развития [4].

Большинство защитных механизмов формируется в раннем детстве, позволяя ребенку закрыться, спрятаться от внешних трудностей и опасностей. Основопологающей детерминантой психического развития ребенка являются отношения в семье, нарушение которых часто приводит к дисгармонии эмоционального развития личности, патопсихологии, гипертрофии психологических защит у ребенка. Неоспоримо, что семейные условия воспитания, социальное положение семьи, род занятий ее членов, материальное обеспечение и уровень образования родителей в значительной мере определяют уровень психического здоровья ребенка.

Актуальность и значимость исследования проблемы психологической защиты подростков, успешных и не успешных в учебной деятельности связана и с происходящими в настоящее время социально-экономическими, культурными, политическими изменениями в обществе, которые оказывают влияние на процесс развития личности и ее социализации. Особенно важно это влияние в переходный период развития. Социальные перемены в государстве и семье ведут к возрастанию эмоционального дискомфорта, внутренней напряженности у подростков, которые испытывают как собственные трудности, так и, отраженно, сложности близких взрослых. В связи, с чем возрастает интерес к изучению формирования механизмов психологических защит, способствующих поддержанию стабильности и эмоционального принятия подростками себя и своего окружения.

Изучению проблемы формирования и определения роли защитных механизмов в развитии личности посвящены работы А. Маслоу [12],

Ф. Перлза [24], З. Фрейда [35], А. Фрейд [34] и др. В отечественной психологии исследованием психологических защит у человека занимались Ф.В. Бассин [4], Р.М. Грановская [10], Э.И. Киршбаум [15], В.Н. Мясищев [21], И.М. Никольская [24] и др.

Все вышеизложенное и определило актуальность нашего исследования.

Цель исследования: изучение особенностей психологической защиты подростков, успешных и не успешных в учебной деятельности.

Объект исследования: психологическая защита.

Предмет исследования: особенности психологической защиты подростков, успешных и не успешных в учебной деятельности.

В соответствии с объектом, предметом и целью исследования были выдвинуты следующие задачи:

1. Проанализировать теоретическую литературу по проблеме психологической защиты подростков, успешных и неуспешных в учебной деятельности;
2. Подобрать методики и осуществить экспериментальное исследование;
3. Проанализировать полученные результаты.

Методологическая база исследования представлена работами: Р.М. Грановской, Б.В. Зейгарник, О.В. Кудряшовой, И.М. Никольской, Л.Ю. Суботиной и др.

Нами были использованы следующие методы:

1. Анализ литературы по проблеме исследования.
2. Эмпирические методы: тестирование (опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика; самоактуализационный тест (САТ) Л.Я. Гозмана и др.; методика «Определение уровня тревожности» Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина).
3. Методы интерпретации и описания данных: количественный и качественный анализ результатов.

Исследование проводилось в несколько этапов:

1 этап (сентябрь 2015 г. – февраль 2016 г.) – анализ литературы по проблеме исследования; формирование плана предстоящего исследования.

2 этап (март 2016 г.) – составление программы экспериментального исследования, подбор диагностического материала; проведение диагностического обследования, оформление результатов исследования.

3 этап (апрель – май 2015 г.) – составление психологической программы, направленной на формирование конструктивных методов психологической защиты в подростковом возрасте.

Экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ «Лицей» г. Лесосибирска. Выборка представлена учащимися 8 «Б» класса в возрасте 14-15 лет, в количестве 23 человек.

Практическая значимость работы заключается в том, что систематизирован теоретический материал по проблеме исследования, который может быть использован при подготовке студентов к лекционным и семинарским занятиям, при написании курсовых и выпускных квалификационных работ. Получены экспериментальные результаты о особенности психологической защиты подростков, успешных и не успешных в учебной деятельности. Результаты исследования были учтены при составлении и реализации психологической программы, которые впоследствии могут использоваться преподавателями, студентами, педагогами-психологами для работы с подростками.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 38 наименований и 1 приложение. Общий объем работы составляет 59 страниц.



# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И ЕЕ ОСОБЕННОСТЕЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

## 1.1 Психологическая защита: определение, функции, механизмы

Отечественный психолог О.В. Кружкова утверждает, что каждый человек предпочитает определенные защиты, которые становятся неотъемлемой частью его индивидуального стиля борьбы с трудностями [16].

Под стилем защиты понимают относительно постоянную и индивидуально проявляемую систему психотехнических действий, направленных на снятие «внутреннего» конфликта. И на развитие стилевых защитных механизмов могут оказывать влияние следующие параметры:

- динамические особенности психики (например, активность и пассивность как свойство темперамента);
- личный опыт успешности удовлетворения базисных потребностей (в безопасности, в свободе и автономии, в успехе и эффективности, в признании, самоопределении);
- опыт отношений в родительской семье как образец разрешения кризисных жизненных ситуаций;
- хроническая психотравматизация личности [16].

Само понятие психологической защиты обязано своему происхождению психоаналитической теории и ее основателю – Зигмунду Фрейду. Впервые З. Фрейд в своей работе «Защитные нейропсихозы» самостоятельно употребляет термин «защита», функция которой заключается в ослаблении интрапсихического конфликта (напряжения, беспокойства), обусловленного противоречием между инстинктивными импульсами бессознательного и интериоризированными требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия [35].

З. Фрейд относил психологическую защиту к вторичным психическим процессам, противопоставляя их в определенной степени первичным (воображение, сновидение, грезы). Механизмы психологической защиты



выступали как средства разрешения конфликта между сознанием и бессознательным. Впоследствии, исходя из разработанной теории личности (Оно, Эго, Супер-Эго), механизмы психологической защиты рассматривались как функции Эго, отвечающие за интеграцию и адаптацию при угрозе целостности личности. По З. Фрейду защитные механизмы являются врожденными; они запускаются в экстремальной ситуации и выполняют функцию «снятия внутреннего конфликта» [35].

Рассмотрим основные механизмы психологической защиты:

1. Отрицание – механизм, посредством которого отрицаются те события, которые травмируют психику.
2. Вытеснение – блокировка негативных, неприятных эмоций посредством забывания.
3. Регрессия – избегание тревожных переживаний через возвращение к детским, незрелым формам поведения.
4. Компенсация – попытка замены объекта, вызывающего негативные эмоции (чувство неполноценности, потери, унижения и т. д.).
5. Проекция – механизм приписывания окружающим различных, собственных негативных качеств, мыслей и переживаний другим, чтобы на этом фоне самому выглядеть более респектабельным.
6. Замещение – механизм снятия напряжения путем переноса агрессии с более сильного субъекта, являющегося источником гнева, на более слабый и доступный объект или на самого себя.
7. Интеллектуализация – механизм логической переработки информации, благодаря которому человек ищет положительные стороны неудовлетворенной потребности и успокаивает себя выражениями типа: «нет худа без добра», «если к другому уходит невеста, то неизвестно, кому повезло» и т. д.
8. Реактивное образование – механизм трансформации импульсов и чувств, которые субъект по тем или иным причинам расценивает как неприемлемые, в их противоположности [35].

Согласно З. Фрейду, есть патологическая и нормальная формы защиты, и они отличны друг от друга. Нормальная защита осуществляется при переживании вновь прежнего болезненного опыта. Патологическая защита возникает как последствие зрелища сексуальной сцены, если происходит поглощение и пропитка первичным процессом. Она обусловлена приливом внутреннего возбуждения, порождающего чувство неудовольствия при отсутствии необходимых защитных навыков [35].

Представители глубинной психологии, сходясь в понимании психологической защиты как всепроникающего и неотъемлемого свойства индивида, придерживались различных взглядов на источники конфликтов, приводящих ее в действие. В отличие от З. Фрейда, рассматривавшего в качестве источника внутреннего конфликта противодействие сил Оно, Эго и супер-Эго, К. Юнг связывал внутренний конфликт с несоответствием между требованиями внешней среды и типологической установкой индивида; А. Адлер - с комплексом неполноценности; К. Хорни - с несовместимыми невротическими потребностями индивида; Г. Салливан - с конфликтующими требованиями сложных межличностных связей; Э. Эриксон - с психосоциальными кризисами идентичности [38].

Видные представители зарубежной психологии Ф. Перлз, А. Фрейд, З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни рассматривали избавление от психологических защит как основной психотерапевтический фактор, способствующий выздоровлению пациентов. В своих работах они акцентировали внимание на том, как механизмы психологической защиты, искажая реальность, приводят к невротизации личности, мешают проявляться аутентичной сущности человека. Это способствовало тому, что у многих психологов впоследствии сложилось представление о «вреде» психологической защиты [34].

Активное неприятие психоанализа, имевшее место на протяжении многих лет в отечественной психологии, не позволило исследователям внести сколько-нибудь заметный вклад в разработку проблемы психологической защиты. В работах 50-х—70-х годов сам термин «защита» тщательно избегался или

подменялся терминами «психологический барьер», «защитная реакция», «смысловой барьер», «компенсаторные механизмы».

Среди отечественных исследователей наибольший вклад в разработку проблемы психологической защиты внес Ф.В. Бассин, для которого идея принципиального антагонизма сознания и бессознательного в психоанализе является спорной. Он считает, что главное в защите сознания от дезорганизующих его влияний психической травмы — понижение субъективной значимости травмирующего фактора.

При этом Ф.В. Бассин отмечает огромное значение защиты для снятия различного рода напряжений в душевной жизни. По его мнению, защита способна предотвратить дезорганизацию поведения человека, наступающую не только при столкновении сознательного и бессознательного, но и в случае противоборства между вполне осознаваемыми установками. Автор утверждает, что основным в психологической защите является перестройка системы установок, направленная на устранение чрезмерного эмоционального напряжения и предотвращающая дезорганизацию поведения [4].

Мы разделяем точку зрения Ф.В. Бассина, а также Б.В. Зейгарник [12], А.А. Налчаджяна [23], Е.С. Романовой [26], Е.Т. Соколовой [29], которые отмечают, что психологическая защита является нормальным, повседневно работающим механизмом человеческого сознания.

Противоположные взгляды отстаиваются оппонировавшей группой ученых, например Ф.Е. Василюком [7], В.С. Ротенбергом [27], И.Д. Стоиковым [30], В.А. Ташлыковым [32], которые считают психологическую защиту однозначно непродуктивным, вредоносным средством решения внутри-внешнего конфликта. Среди ученых этого направления популярна идея о том, что защитные механизмы ограничивают оптимальное развитие личности, ее так называемую «собственную активность», «активный поиск», тенденцию к «персонализации», «выход на новый уровень регуляции и взаимодействия с миром».

В психологическом словаре психологическая защита рассматривается как система регуляторных механизмов, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта [7].

Б.В. Зейгарник, рассматривая проблему опосредования при анализе компенсации чувства неполноценности, выделяет деструктивные и конструктивные меры защиты. Первые связываются с неосознанностью их субъектом, а вторые – с осознанным принятием и регуляцией. Неосознаваемая и неконструктивная защита отмечается и у здорового человека в ситуации фрустрации [12]. Также как и у Б.В. Зейгарник у большинства психодинамически ориентированных клиницистов сформировано мнение о том, что некоторые защиты представляют собой более «примитивный» процесс, чем другие. Как правило, выделяют защиты первичные, незрелые, примитивные, или защиты «низшего порядка», и защиты, причисляемые ко вторичным, более зрелым, более развитым, или защитам «высшего порядка» [12].

Современные исследователи Р.М. Грановская [10] и И.М. Никольская [24] склонны рассматривать психологическую защиту как процесс интрапсихической адаптации личности, так как она снимает напряженность, уменьшает тревогу и страх. Однако для функционирования защиты на оптимальном уровне требуется постоянное расходование энергии. Эти затраты могут быть очень существенными и приводить к появлению невротической симптоматики и нарушению работоспособности.

Парадокс психологической защиты заключается в противоречии между стремлением человека сохранить психическое равновесие и теми потерями, к которым ведет избыточное вторжение защит. С одной стороны, безусловна польза от всех видов защит, призванных снижать накапливающуюся в центральной нервной системе человека напряженность путем искажения исходной информации или соответствующего изменения поведения. С другой

стороны, их избыточное включение не позволяет личности осознавать объективную ситуацию, адекватно и творчески взаимодействовать с миром. Любая дисфункция системы психологических защит в виде перенапряжения, ригидности, излишней избирательности, фиксация на защитах нижнего уровня (регрессия, подавление) приводит к нарушениям не только в психологической сфере личности (неврозу), но и соматической, что проявляется симптомами психосоматических заболеваний [10].

Отечественный психолог В.А. Штроо понимает психологическую защиту как систему процессов и механизмов, направленных на сохранение однажды достигнутого (или на восстановление утраченного) позитивного состояния субъекта. Данное определение, обладая обобщенным характером, отражает важнейшие элементы психологической защиты как целостного явления. А, именно то, что агентом психологической защиты является некоторый субъект (независимо от уровня рассмотрения – индивидуальный групповой, общественный и т.п.), предметом – состояние субъекта, оцениваемое как позитивное, объектом – все, что угрожает нарушением или препятствует восстановлению этого состояния. Способ и тип средств защиты, избираемых в данном конкретном случае, составляют конкретный защитный механизм. Цели защиты: ближняя – сохранить позитивное состояние, дальняя – удержать такое состояние как можно дольше [36].

Группа российских психологов в составе О.В. Кудряшовой [17], Т.В. Маликовой, Л.А. Михайлова и О.В. Шатровой [19] определяет психологическую защиту как последовательное искажение когнитивной и аффективной составляющих образа реальной экзвизитной ситуации с целью ослабления эмоционального напряжения. Экзвизитная ситуация при этом понимается как ситуация, в которой отражается противоречие внешнего и внутреннего в определенный момент развития предельно обостренное и требуется его снятие. А искажение в свою очередь достигается за счет индивидуальных изменений в протекании психических процессов и имеет нейрофизиологическую основу.

Современные исследователи проблемы психологической защиты А.М. Богомолов и А.Г. Портнова рассматривают ее как индивидуальный репертуар психологических защитных механизмов, объединенных системой внутренних и внешних связей с индивидуально-психологическими признаками и показателями социально-психологической адаптации. Функциональное назначение психологической защиты выражается в содействии интрапсихической адаптации личности посредством специфичных неосознаваемых механизмов и их сочетаний. Тем самым психологическая защита является ответом личности на возникшее рассогласование внутренних процессов вследствие трудных жизненных обстоятельств и выступает как способ уровневого реструктурирования, организации элементов и процессов для поддержания стабильности на период времени, необходимый для подготовки активных внутренних и внешних изменений [5].

Адаптивная функция психологических защит очевидна, считает Н.П. Терентьева, но наряду с этим защитные процессы могут быть и дезадаптивными, когда функционируют сверхинтенсивно, что ведет к нарастанию тревоги, невротизации личности, возникновению патохарактерологических симптомов, что в свою очередь отрицательно влияет на процесс адаптации [33].

Д.М. Рыжов в своей работе пишет о том, что психологическая защита, являясь нормальным механизмом здоровой психики, свойственна всем людям и ее полезный эффект состоит в том, что человек приобретает способность к осуществлению намеченного плана действий несмотря на возможные трудности. Вредный же эффект возникает в результате неадекватной (избыточной, болезненно обостренной) психологической защиты, когда человек оказывается закрытым не только для критики, но и для самокритики, когда он вопреки очевидным фактам пребывает в искренней уверенности, что его сложности возникают где-то вовне, по воле других людей [28].

Вследствие возможного вреда от использования психологической защиты, многие современные психологи и психотерапевты далеко не всегда

учитывают важность защитного поведения своих клиентов. В социально-психологических тренингах, а также у неквалифицированных специалистов популярна так называемая «ломка» защит. Против этого выступает А.Л. Венгер, утверждая, что механизмы психологической защиты (даже невротические) позволяют человеку хоть как-то жить и функционировать, несмотря на наличие внутреннего конфликта. Разрушая их и не разрешая конфликта, мы тем самым окончательно дезадаптируем человека, обратившегося к психологу за помощью [8].

Л.Ю. Субботина выделяет функции и структуру психологической защиты. Базовой функцией защиты, по ее мнению, является избавление от тревоги. Производными функциями являются регулятивная и адаптивная. В структурном плане психологическая защита включает следующие составляющие:

- Стимул – внешнее воздействие, нарушающее внутреннюю гармонию личности; внутриличностный конфликт; бессознательные влечения.
- Цель – стремление к восстановлению внутриличностного баланса и его стабилизации.
- Источник напряжения – определенное количество психической энергии, которым обеспечена активная форма защитного поведения.
- Объект – то, на что направлена активность личности при соответствующих формах защиты.
- Локализационный статус – сфера внутреннего или внешнего пространства личности, в котором осуществляется защитное поведение.

Психологическую защиту Л.Ю. Субботина характеризует по: детерминации (причинам, вызывающим психологическую защиту); времени (постоянная или ситуативная психологическая защита); структурной сложности (отдельный защитный механизм или сложные комплексы); адекватности (личности или социуму) [31].

Из самых последних исследований феномена психологической защиты в отечественной психологии выделяются работы Н.В. Калининой [14], в которых



психологическая защита представляет собой индивидуальный неповторимый комплекс различных по своей природе и функциям защитных реакций, интегративное слияние которых формирует индивидуальный защитный стиль. Индивидуальный защитный стиль личности, в свою очередь, интегрирован в более глобальные личностные, функционально-процессуальные содержательные структуры, и может быть описан с использованием параметров, не являющихся по своей природе защитными, но описывающими интегративные личностные свойства. Такими интегративными параметрами являются:

общность – изолированность (направленность реакции на взаимодействие или на уход от взаимодействия);

рациональность – эмоциональность (обдумывание ситуации или разрядка в чувствах);

гибкость – ригидность (широкий репертуар реакций или однообразие реагирования);

креативность – стереотипизация (поиск нестандартных выходов или формальный подход к ситуации);

автономность – нормативность (выработка собственных стандартов или использование готовых норм и правил);

целостность – диссоциированность (наличие целостной стратегии или использование ситуативных тактик).

Связанность параметров между собой формирует устойчивые паттерны, которые определяют общую конфигурацию защитного поведения и формируют целостность индивидуального защитного стиля. Существуют следующие паттерны:

- паттерн «социальности» – реализует адаптивную функцию психологической защиты в сфере социальной адаптации;
- паттерн «надситуативности» – определяет тенденцию к «защитному поиску» и, возможно, связан с переживанием кризисов личностного развития;

- паттерн «включенности» - «невключенности» – отражает активное или,
- напротив, пассивное отношение к внешней ситуации. При этом включенность предполагает активное восприятие ситуации – быстрое реагирование, глубокую проработку проблемной ситуации и последующее встраивание нового опыта в картину мира. Невключенность характеризуется тенденцией игнорировать проблемную ситуацию, не реагировать на многие сигналы извне и совершать однотипные ошибки;
- паттерн «поиска возможностей» – отвечает за адаптацию в части использования возможностей ситуации [14].

Обобщая результаты исследователей, можно с уверенностью сказать, что среди отечественных ученых разделились мнения относительно роли и значения психологической защиты на развитие человека.

Проанализировав теоретическую литературу, можно охарактеризовать психологическую защиту как систему регуляторных механизмов, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

## **1.2 Особенности переживания психологической защиты в подростковом возрасте**

Подростковый возраст наиболее значимый этап в жизни человека, связанный с глубокими изменениями условий, влияющих на личностное развитие ребенка.

Существуют различные взгляды ученых, описывающих подростковый возраст:

По В.С. Мухиной [22], отрочество, подростковый возраст, пубертатный период - период жизни человека от детства до юности в традиционной классификации (от 11-12 до 14-15 лет);

Л.С. Выготский [9]: общественно-полезная деятельность (12-14-15 лет);

Л.И. Божович [6]: перестраиваются все прежние отношения ребенка к самому себе и к миру (первая фаза подросткового возраста — 12-15 лет), развиваются процессы самосознания и самоопределения (вторая фаза подросткового возраста — 15-17 или период ранней юности);

З. Фрейд [35]: 11 лет — (половая зрелость, ориентация на противоположный пол);

Э.Х. Эриксон [38]: личностная индивидуальность против ролевого смешения. В этот период происходит усвоение образцов поведения значимых для подростка других людей. Этот процесс предполагает объединение прошлого опыта подростка, его потенциальных возможностей и выборов, которые он должен сделать. Неспособность подростка к идентификации или связанные с ней трудности могут привести к ее «распылению» или же к путанице ролей, которые подросток играет или будет играть в аффективной, социальной и профессиональной сферах.

Исходя из перечисленного, единого мнения на хронологию и характеристики подросткового периода не существует.

По мнению В.А. Крутецкого, заметное развитие в подростковом возрасте приобретают волевые черты характера — настойчивость, упорство в достижении цели, умение преодолевать препятствия и трудности на этом пути. Подросток в отличие от младшего школьника способен не только к отдельным волевым действиям, но и к волевой деятельности [18].

Ведущая деятельность — интимно-личностное общение (подростковая дружба). Влияние родителей уже ограничено. Мнение сверстников обычно более значимо, но ценностные ориентации, нравственные оценки событий зависят в первую очередь от семьи [37].

Центральным психологическим новообразованием данного возраста становится возникающее у подростков чувство взрослости как форма проявления их самосознания, формируются личные смыслы жизни. Благодаря этому появляются предпосылки для возникновения новых задач и мотивов

дальнейшей собственной деятельности, которая превращается в деятельность, направленную на будущее и приобретающую в связи с этим характер профессионально-учебный. Появление особых форм самосознания: «Чувство взрослости» и «Я концепция» (система внутренне согласованных представлений, образов «Я») [11].

А.В. Петровский, в своих работах писал о том, что в подростковом возрасте наблюдается повышенное внимание к своим успехам и достижениям в процессе учебной деятельности. Продолжает развиваться теоретико-рефлексивное мышление. Воображение, сближаясь с теоретическим мышлением дает импульс к творчеству (стихи, конструирование), общение в разноликих «референтных группах», оказывает существенное влияние на развитие у творческих возможностей [25].

Д.Б. Эльконин [37], В.В. Давыдов [25] в своих работах активно развивают общественно значимую деятельность, присущую детям от 10 до 15 лет, включает в себя такие ее виды, как трудовая, учебная, общественно организационная, спортивная и художественная. У подростков пробуждается стремление участвовать в любой общественно значимой работе, появляются умение строить общение в различных коллективах с учетом принятых в них норм взаимоотношений, рефлексия на собственное поведение, умение оценивать возможности своего "я", т.е. практическое сознание.

Учебная деятельность - то средство, благодаря которому ученик распредмечивает идеальное содержание, заложенное в предмете освоения. Л.И. Божович «При этом под мотивами учения мы понимаем то, ради чего учится ребёнок, что побуждает его учиться» [6,139].

Успех рассматривается в словарях как удача в задуманном деле, удачное достижение поставленной цели. Таким образом, успешность и неуспешность являются эмоциональным компонентом внешнего или внутреннего контроля (самоконтроля, самооценки) в процессе любой деятельности и на ее заключительном этапе.

Успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности. У подростков с высоким уровнем саморегуляции выдвижение и достижение цели происходит осознанно, они гибко и адекватно реагируют на изменение условий. При высокой мотивации достижения они способны компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели, подросток легче овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

Успешность учебной деятельности, включающая в себя производительность учебного труда, исчисляемой в качестве обученности, определяемого на основе отметок за учебу. Успешность связана с интеллектуальной, мотивационной и эмоционально-волевой сферой личности, зависит также от индивидуальных психофизиологических качеств.

По мнению некоторых ученых (Бернштейн Н.А., Мерлин Р.С. [20] и др.) при оценке успешности деятельности следует учитывать и физиологические затраты, необходимые для решения учебной задачи.

Существуют прямые и косвенные оценочные критерии психофизиологического анализа успешности. С помощью прямых критериев можно непосредственно оценить результаты деятельности. К ним относятся точность и скорость выполнения учебных приемов и задач, составляющих структуру учебной деятельности; ошибки в работе; производительность учебного труда через отметки за усвоение учебного материала [13].

У некоторых видов учебной деятельности отсутствуют прямые показатели ее успешности, например определение развития личностных характеристик в процессе учебы, универсальных учебных действий, в этих случаях используются косвенные показатели, измеримые стандартизованными тестами, например, тестами на интеллект.

Представление об успешности тесно переплетены с понятиями эмоционального благополучия и самооценки в структуре самосознания. Признаки эмоционального благополучия по К. Байеру и Л. Шейнбергу:

1. Положительная самооценка и уважение к себе.
2. Психосоциальное развитие, соответствующее возрасту.
3. Эффективные способы удовлетворения потребностей.
4. Умение переживать неудачи.
5. Умение приспособиться.
6. Разумная степень независимости.
7. Чувство «хозяина» жизни.
8. Умение эффективно справляться со стрессом.
9. Забота о других.
10. Качество взаимоотношений с другими.
11. Способность любить.
12. Способность работать, учиться [3].

Для подростков наиболее значимыми являются 7 базовых потребностей:

1. Потребность быть отличным от других;
2. Потребность в самоизучении и самоопределении;
3. Потребность иметь значимую деятельность в школе и за ее пределами;
4. Потребность в положительном взаимодействии со сверстниками и взрослыми;
5. Потребность в физической активности;
6. Потребность в компетентности и успешности;
7. Потребность в развитии и стабильности.

Если данные потребности не могут быть удовлетворены, то можно ожидать активизации защитных механизмов и трансформации нормативного (социально одобряемого) поведения в отклоняющееся (девиантное). Нарушения поведения могут формироваться на основе искажения вполне нормальных специфических реакций подростков. Так искажение реакции эмансипации могут привести к развитию чрезмерного стремления поступать только в соответствии с собственным мнением. На основе реакции группирование может возникнуть зависимость от референтной (т.е. значимой) антисоциальной группировки, на основе реакции развлечений могут сформироваться различные формы химической зависимости (употребление наркотиков, алкоголя,

табакокурение). Трансформация реакции отказа, оппозиции, компенсации может привести к формированию специфических черт характера [3].

Девиянтное (отклоняющееся) поведение у подростков может включать разнообразные антидисциплинарные, антисоциальные, делинквентные (аморальные действия, не доходящие до уровня нарушений законодательства), противоправные и аутоагрессивные (направленные на себя) действия.

Нарушения поведения по своему происхождению могут быть обусловлены отклонениями в развитии личности, особенностями физического развития, условиями воспитания и социального окружения.

Зачастую не реализация значимых потребностей, чувство неудовлетворенности, неполноценности компенсируются с помощью деструктивных и конструктивных механизмов защиты. При деструктивной защите подросток не осознает причины и суть проблемы, достигает состояния психологической устойчивости благодаря включаемым автоматически (без контроля сознания) защитным механизмам, включающим отрицание проблемы, псевдоразумную интерпретацию ситуации, агрессию, аутоагрессию и т.д. В данном случае психологическая защита деформирует систему ценностей и установок, устраняя эмоциональное напряжение. Это может открыть дорогу для появления и закрепления нарушений поведения, которые в специфической форме компенсируют нереализованные потребности (например, потребности в самоуважении). Конструктивная защита позволяет сознательно контролировать действия по преодолению препятствий и решению проблем. Научиться использовать конструктивные способы формы защиты можно, благодаря специальному обучению, решению моральных ситуаций, совершенствованию механизмов саморегуляции [22].

Возникновение нарушений поведения может зависеть от особенностей психологического строительства личности. Так, у подростков появляющееся чувство взрослости, повышение уровня притязаний, эмоциональная неустойчивость опосредуют возможность возникновения конфликтов и ощущения неудовлетворенности собой. Это может стимулировать обращение к



компенсаторному эффекту нарушений поведения. У подростков борьба за право на самостоятельность, развитие мировоззрения, определение психосексуальной ориентации, поиск способов самореализации и самоутверждения также создают благоприятные условия для отклоняющегося поведения.

У подростков часто срабатывает такой защитный механизм, как рационализация. Это один из способов справиться с фрустрацией и тревогой, искажая реальность и, таким образом, защитить самооценку. Например, ученик, которому не удалось попасть в класс с математическим уклоном, может убеждать себя в том, что он на самом деле и не хотел туда попасть [9].

Первостепенное значение в подростковом возрасте приобретает общение со сверстниками. Общаясь с друзьями, подростки активно осваивают нормы, цели, средства социального поведения, вырабатывают критерии оценки себя и других, опираясь на заповеди «кодекса товарищества». Внешние проявления коммуникативного поведения весьма противоречивы. С одной стороны, стремление, во что бы то ни стало быть, такими же, как все, с другой - бравадирование собственными недостатками. Страстное желание иметь верного близкого друга сосуществует у подростков с лихорадочной сменой приятелей, способностью моментально очаровываться и столь же быстро разочаровываться в бывших друзьях на всю жизнь [22].

Подростки могут использовать такой защитный механизм, как сублимация, т.е. в целях адаптации изменяют свои импульсы таким образом, чтобы их можно было выражать посредством социально приемлимых мыслей или действий.

Одна из серьезнейших проблем подросткового возраста - одиночество. Когда молодым людям кажется, что они отвергнуты или обойдены вниманием, когда они ощущают неуверенность в собственных силах, - они склонны считать это одиночеством. Похоже, что у юношей больше подобных проблем, чем у девушек, вероятно в силу все той же «мужской сдержанности», не позволяющий свободно выражать свои чувства [4].

Подростки испытывают чувство одиночества по целому ряду причин. Кому-то трудно разобраться, как следует вести себя с окружающими, приемлемо ли то или иное поведение, как реагировать на различные ситуации. Кто-то имеет заниженное представление о собственной персоне и очень болезненно реагирует на критику в свой адрес. Боясь быть отвергнутыми, такие подростки стараются не совершать ничего, что могло бы привести их в смущение. Подросткам, склонным испытывать чувство подавленности и тревогу, трудно установить с кем-либо близкие отношения. Кто-то привык никому не доверять и не ждет от окружающих ничего хорошего. Как следствие, такие подростки избегают эмоциональных контактов и близости, чтобы никто не мог воспользоваться ими в своих интересах. Весьма трудно наладить дружеские отношения тем, кто был лишен родительской поддержки. Если подросткам кажется, что дружба несет в себе больше опасностей, чем выгод, у них появляются трудности при установлении содержательных отношений. Кроме того, подростки, как правило, острее чувствуют одиночество, чем более взрослые люди [26].

Для того чтобы подросток избежал психологических проблем, он должен обладать адекватной самооценкой. Самоуважение называют «условием выживания души»; оно является компонентой человеческого существования, придающей ему чувство собственного достоинства. Самооценка растет в процессе взаимодействия с людьми, когда Я оказывается для кого-то значимым. Это растет за счет мелких достижений, похвал и успехов [35].

Индивиды со слабой идентичностью или с недостаточным развитием самооценки проявляют ряд симптомов эмоциональных расстройств. Иногда подростки со слабой идентичностью и с низкой самооценкой могут создать обманчивый образ, некую видимость и показывать миру именно ее. Изображать уверенного в себе, дружелюбного и веселого человека, испытывая при этом противоположные чувства, - это значит постоянно бороться с собой. Человек испытывает сильное напряжение из-за того, что боится сделать неверный шаг и сбросить защитную маску.

Еще одна причина повышенной тревожности заключается в том, что у индивидов с низкой самооценкой идентичность бывает неустойчивой и часто меняется. Подростки с низкой самооценкой застенчивы и чрезмерно уязвимы для критики или проявлений неприятия, что служит для них доказательством их неадекватности, некомпетентности и непригодности. Когда над ними смеются, в чем-либо обвиняют или когда у других людей складывается о них плохое мнение, они глубоко страдают. Чем более они уязвимы, тем выше уровень их тревожности.

У подростков также может срабатывать регрессия - защитный механизм, используемый для защиты от тревоги. Это способ смягчения тревоги путем возврата к раннему периоду жизни, более безопасному и приятному.

В подростковый период весьма ощутимой становится потребность в хороших друзьях. Они по-дружески соперничают, могут завоевывать или утрачивать доверие и расположение друг друга, но их эмоциональный контакт весьма незначителен. Подростки начинают тянуться к своим ровесникам, с тем, чтобы найти у них то, что раньше давали им родители [22].

Подросток может включать такой защитный механизм, как отрицание. Представим себе мальчика, который отказывается поверить в смерть лучшего друга и упорно продолжает верить, что он все еще жив

Подростки хотят нравиться своим ровесникам, хотят быть принятыми в привлекательную для них группу. На этом этапе развития подростка его самооценка определяется тем, как его воспринимают другие. Они переживают по поводу того, что о них думают люди, поскольку их представление о собственной личности и самооценка в немалой мере являются отражением мнения окружающих [34].

Чтобы подросток влился в какую-то компанию, он должен быть похожим на других ее членов: это может быть употребление особого жаргона или ношение одежды, отличающейся какими-то специфическими деталями. Тех, кто не соответствует этим параметрам, группа лишает своего внимания.

Для подростков в большей степени характерен такой защитный механизм, как аскетизм, используемый главным образом для контроля над интенсивностью сексуальных влечений, примером которого является недовольство своей внешностью и стремление к ее изменению. Это явление связано с несколькими особенностями подросткового возраста: бурные гормональные изменения, происходящие в организме молодых людей и девушек, могут вызвать полноту и другие недостатки внешности, что делает на самом деле подростка не очень симпатичным. Негативные переживания по этому поводу могут быть «сняты» с помощью защитного механизма - аскетизма.

Мэйерс и Нельсон отмечают, что личностные качества и социальные навыки - важный критерий популярности среди подростков. Есть все основания полагать, что именно личностные качества являются основным фактором успеха среди сверстников. Личностные факторы включают в себя черты характера, умение дружить и манеру поведения [29].

Таким образом, один из главных способов, с помощью которого подростки стараются добиться внимания сверстников, - это развить в себе качества, которые вызывают восхищение других, и овладеть такими социальными навыками, которые способны гарантировать одобрение товарищей.

В учебной деятельности у подростков достаточно часто включается проекция, возложение вины на кого-нибудь или что-нибудь за свои недостатки или промахи. Классический пример проекции - ученик, не подготовившийся как следует к контрольной работе, приписывает свою низкую оценку нечестно проведенной контрольной, мошенничеству других учеников или возлагает вину на учителя за то, что тот не объяснил эту тему [24].

Немаловажную роль во влиянии самооценки на общение в подростковом возрасте играет застенчивость. Согласно Мартинсу, у подростков младшего возраста повышенная застенчивость отмечается в связи с тем, что в этот период они углубляются в себя, начинают проявлять интерес к противоположному полу и стремятся стать членом какой-то группы. Проявление застенчивости в

различных ситуациях связано с тревогой по поводу социальной оценки. Подросток боится оказаться в центре внимания, совершить при всех ошибку, опасается проиграть в сравнении с кем-то другим. Застенчивость обусловлена боязнью негативной оценки со стороны окружающих, желанием их одобрения, низкой самооценкой и опасением быть отвергнутыми.

Она может уходить своими корнями в раннее детство - ребенка могли дразнить, порицать, сравнивать с братьями и сестрами. Причиной ее может явиться озабоченность своей внешностью: весом, ростом, каким-нибудь физическим дефектом [12].

Застенчивые подростки могут считать, что их проблемы - необычайные, уникальные, и не замечать, что окружающим присуща не меньшая застенчивость, просто им удастся ее скрывать. Как следствие, они начинают приписывать причину застенчивости изъянам своей личности, умаляют свои возможности и избегают общения, что делает их переживания и ожидания еще более негативными [22].

Сложившийся уровень притязаний побуждает подростка сопоставлять оценку взрослых со своей собственной оценкой, из чего проистекает отношение подростка к другим людям. Осознание себя как личности, стремление утвердить себя приводят к тому, что подросток во всем видит покушение на свою независимость. При этом у подростков наблюдается известное противоречие между ярко выраженной общей потребностью в самооценке и неумением адекватно удовлетворить ее. Неправильная самооценка подростка может иметь далеко идущие последствия переоценки или недооценки себя [14].

Известно, что корни большинства эмоциональных проблем взрослых кроются в детском и подростковом возрасте. В эти периоды психика человека наиболее сенситивна как к травмирующим воздействиям, так и к усвоению тех или иных способов эмоционального реагирования и поведения. И если мы стремимся к тому, чтобы наши дети становились полноценными членами общества, необходимо развить предпосылки для их настоящего развития.

Таким образом, изучив особенности переживания психологической защиты, мы видим, что ведущей деятельностью в подростковом возрасте является интимно-личностное общение (подростковая дружба). Подростку очень важно быть успешным в глазах сверстников, боясь быть отвергнутыми, они склонны испытывать чувство подавленности и тревогу. В результате чего срабатывают механизмы психологической защиты, наиболее характерными в подростковом возрасте являются: рационализация, сублимация, отрицание, регрессия, аскетизм.

## ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У ПОДРОСТКОВ, УСПЕШНЫХ И НЕ УСПЕШНЫХ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 2.1 Организация и методы исследования

Экспериментальное исследование особенностей психологической защиты у подростков успешных и не успешных в учебной деятельности проводилось на базе МБОУ «Лицей» г. Лесосибирска. Выборка представлена учащимися 8 «Б» класса в возрасте 14-15 лет, в количестве 23 человек. Мы разделили подростков на две группы по качеству успеваемости. Первая группа — успешные подростки в учебной деятельности, состоит из 13 человек, ребята учатся на «хорошо» и «отлично», вторая группа — неуспешные подростки в учебной деятельности, 10 человек, обучающихся на «удовлетворительно».

Исходя из целей и задач исследования, был подобран следующий диагностический инструментарий:

1. Опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, предназначен для диагностики механизмов психологической защиты.

2. Самоактуализационный тест (САТ) Л.Я. Гозмана и др. Данная методика выбрана нами в качестве метода сбора эмпирических данных с той целью, что она предназначена для исследования уровня самоактуализации как высшей потребности человека, заключающейся в стремлении к личностному росту, развитию и самосовершенствованию, что, на наш взгляд, может также являться компонентом индивидуального жизненного стиля человека.

3. Методика «Определение уровня тревожности» Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина, позволяет дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние.

Ниже опишем методики исследования.

- 1) Опросник «Индекс жизненного стиля» (LSI), описанный в 1979 г. на основе психозволюционной теории Р. Плутчика и структурной теории личности Х. Келлермана, следует признать наиболее удачным диагностическим



средством, позволяющим диагностировать всю систему механизмов психологической защиты, выявить как ведущие, основные механизмы, так и оценить степень напряженности каждого.

Данная методика, адаптированная в лаборатории клинической психологии Санкт-Петербургского психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, предназначена для диагностики механизмов психологической защиты «Я» и включает 97 утверждений, требующих ответа по типу «верно – неверно». Измеряются восемь видов защитных механизмов: вытеснение, отрицание, замещение, компенсация, реактивное образование, проекция, интеллектуализация и регрессия. Каждому из этих защитных механизмов соответствуют от 10 до 14 утверждений, описывающих личностные реакции человека, возникающие в различных ситуациях.

Инструкция: Прочтите следующие утверждения. Эти утверждения описывают чувства, которые человек обычно испытывает, или действия, которые он обычно совершает. Если утверждение Вам не соответствует, поставьте знак «х» в разделе, обозначенном «Нет». Если утверждение Вам соответствует, поставьте знак «х» в разделе «Да», в месте, обозначенном круглыми скобками.

Обработка результатов: подсчитывается количество положительных ответов по каждой из 8 шкал (отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование), в соответствии с ключом. Затем сырые баллы переводятся в процентиля.

Интерпретация полученных данных производится в соответствии определениями исследуемых видов механизмов психологической защиты.

2) Самоактуализационный тест (САТ) в адаптации Л.Я. Гозмана и других предназначен для обследования взрослых (старше 15–17 лет), психически здоровых людей (имеется в виду отсутствие выраженной психопатологии).

Самоактуализационный тест состоит из 126 пунктов, каждый из которых включает два суждения ценностного или поведенческого характера. Суждения не обязательно являются строго альтернативными. Тем не менее, испытуемому

предлагается выбрать то из них, которое в большей степени соответствует его представлениям или привычному способу поведения.

CAT измеряет самоактуализацию по двум базовым и ряду дополнительных шкал. Базовыми являются шкалы «Компетентности во времени» (Tc) и «Поддержки» (I). Они независимы друг от друга и, в отличие от дополнительных, не имеют общих пунктов. 12 дополнительных шкал составляют 6 блоков - по две в каждом. Шкалы «Ценностные ориентации» (SAV) и «Гибкость поведения» (Ex) образуют блок ценностей; «Сензитивность» (Fr) и «Спонтанность» (S) – блок чувств; «Самоуважение» (Sr) и «Самопринятие» (Sa) – блок самовосприятия; «Представления о природе человека» (Nc) и «Синергии» (Sy) – блок концепции человека; «Принятие агрессии» (A) и «Контактность» (C) – блок межличностной чувствительности; «Познавательные потребности» (Cog) и «Креативность» (Cr) – блок отношения к познанию. Каждый пункт теста входит в одну или более дополнительных шкал и, как правило, в одну базовую. Таким образом, дополнительные шкалы фактически включены в основные, они содержательно состоят из тех же пунктов. Подобная структура теста позволяет диагностировать большое число показателей, не увеличивая при этом в значительной степени объем теста.

Инструкция: Вам предлагается тест-опросник, каждый пункт которого содержит два высказывания, обозначенные буквами «а» и «б». Внимательно прочитайте каждую пару и пометьте на регистрационном бланке напротив номера соответствующего вопроса то из них, которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения. (Поставьте крестик в квадрате под соответствующей буквой).

При обработке результатов тестирования подсчет «сырых» баллов, полученных испытуемым, осуществляется с помощью ключей к методике.

Каждый ответ обследованного, совпадающий с вариантом, указанным в ключах, оценивается в 1 балл. Затем подсчитывается сумма баллов, набранных испытуемым по каждой шкале. Эти значения наносятся на профильный бланк, после чего строится тестовый профиль обследуемого, и определяются его

данные в стандартных Т-баллах, которые позволяют легко и удобно соотносить результаты разных обследованных лиц, интерпретировать их.

3) Методика «Определение уровня тревожности» Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.

Методика диагностики самооценки тревожности Спилберга — Ханина является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной личности.

Методика измерения тревожности и как личностного свойства, и как состояния разработана Ч.Д. Спилбергом, была адаптирована в русском переводе Ю.Л. Ханиным. Ниже представлен опросник Спилберга-Ханина, с помощью которого определяются личностная и ситуационная тревожность.

Инструкция: Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже суждений и отметьте справа в графах цифры, соответствующие вашему выбору из четырех альтернатив. Над ответами на предложенные суждения долго думать не следует. Выберите тот ответ, который более всего соответствует вашему мнению.

Тест-опросник содержит две шкалы: шкалу ситуационной тревожности и шкалу личностной тревожности. Для первой шкалы выбираемые ответы

соответствуют четырем альтернативам («Нет, это не так»; «Пожалуй, так»; «Верно»; «Совершенно верно»). Для второй шкалы ответы также соответствуют четырем альтернативам («Никогда»; «Почти никогда»; «Часто»; «Почти всегда»).

## 2.2 Анализ результатов исследования

Полученные результаты по данной методике «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования механизмов психологической защиты подростков МБОУ «Лицей» по методике «Индекс жизненного стиля»

Механизм психологической защиты	Количество испытуемых (в %)	
	I группа - успешные	II группа - неуспешные
Отрицание	17	19
Вытеснение	6	4
Регрессия	9	2
Компенсация	11	9
Проекция	9	11
Замещение	22	11
Интеллектуализация	4	28
Реактивное образование	31	17

Примечание: Сумма перечисленных в таблице 1 процентов не равна 100, так как у некоторых испытуемых имеется несколько преобладающих защитных механизмов.

Анализ результатов, представленных в таблице 1, позволяет нам сделать следующие выводы.

Преобладающим механизмом психологической защиты в группе подростков, успешных в учебной деятельности, является реактивное образование. Он ярко проявляется у 31% испытуемых. Психологическая защита по типу реактивного образования означает, что личность предотвращает выражение неприятных или неприемлемых для нее мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений. Иными словами, происходит как бы трансформация внутренних импульсов в субъективно понимаемую их противоположность. Например, жалость или заботливость могут рассматриваться как реактивные образования

по отношению к бессознательной черствости, жестокости или эмоционального безразличия. Для успешной учебной деятельности психологическая защита по типу реактивного образования полезна тем, что подросткам будут свойственны такие важные личностные качества, как вежливость, любезность, респектабельность, стремление соответствовать общепринятым стандартам поведения, бескорыстие, общительность, желание быть примером для окружающих [26].

Вторым по частоте использования среди подростков, успешных в учебной деятельности, является механизм психологической защиты замещение, который предпочитают 22% испытуемых. Данный механизм защиты проявляется в разрядке подавленных эмоций (как правило, враждебности, гнева), которые направляются на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства. Например, открытое проявление ненависти к человеку, которое может вызвать нежелательный конфликт с ним, переносится на другого, более доступного и неопасного.

Психологическая защита по типу отрицания как доминирующая проявляется у 17% опрошенных подростков, успешных в учебной деятельности. Отсюда следует, что им свойственно отрицание тех аспектов внешней реальности, которые будучи очевидными для окружающих, тем не менее, не принимаются, не признаются ими. Иными словами, информация, которая тревожит и может привести к конфликту, не воспринимается. Для личности наиболее часто использующей данный механизм защиты характерны такие качества, как общительность, стремление быть в центре внимания, оптимизм, непринужденность, дружелюбие, умение внушить доверие, уверенная манера держаться на публике, обходительность, а также выраженные артистические и художественные способности.

Для 11% подростков, успешных в учебной деятельности, характерным способом защиты является компенсация. Данная психологическая защита проявляется в попытках найти подходящую замену реального или

воображаемого недостатка, дефекта нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности. Другим проявлением компенсаторных защитных механизмов у подростков может быть ситуация преодоления фрустрирующих обстоятельств через сверхудовлетворение в других сферах. По мнению Л.Р. Гребенникова и Е.С. Романовой, к особенностям защитного поведения личности с преобладанием компенсации относятся постоянная работа над собой, нахождение и исправление собственных недостатков, стремление к достижению высоких результатов в деятельности [26].

Проекция как преобладающий механизм защиты наблюдается у 9% испытуемых, успешных в учебной деятельности. В случае использования проекции неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли локализуются вовне, приписывается другим людям и таким образом становятся как бы вторичными. Например, агрессивность нередко приписывается окружающим, чтобы оправдать свою собственную агрессивность или недоброжелательность, которая проявляется как бы в защитных целях.

Также у 9% опрошенных подростков, успешных в учебной деятельности, доминирующим механизмом защиты является регрессия. Для данных подростков в их поведенческих реакциях характерно стремление избежать тревоги путем перехода на более ранние стадии развития. Иными словами, при этой форме защитной реакции личность, подвергающаяся действию фрустрирующих факторов, заменяет решение субъективно более сложных задач на относительно более простые и доступные в сложившихся ситуациях. Психологическая защита по типу регрессии также может способствовать успешной учебной деятельности.

Психологическая защита по типу вытеснения в качестве доминирующей наблюдается у 6% подростков, успешных в учебной деятельности. Подростки посредством данной защиты вытесняют из сознания психотравмирующие обстоятельства или нежелательную информацию, которая вызывает у них

тревогу. Как показывают исследования и клинический опыт, наиболее часто вытесняются многие свойства, личностные качества и поступки, не делающие личность привлекательной в собственных глазах себя и в глазах других, например, завистливость, недоброжелательность, неблагодарность и т.п.

Наименее распространенным механизмом психологической защиты у опрошенных подростков, успешных в учебной деятельности, наблюдается интеллектуализация, которую чаще всего используют лишь 4% испытуемых. Действие данного механизма проявляется в основанном на фактах чрезмерно «умственном» способе преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний. Иными словами, личность пресекает переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок и манипуляций даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного. По мнению Л.Р. Гребенникова и Е.С. Романова, личность с преобладанием интеллектуализации имеет следующие особенности, способствующие успешному осуществлению учебной деятельности: ответственность, добросовестность, самоконтроль, склонность к анализу и самоанализу, предусмотрительность, дисциплинированность и индивидуализм [26].

Таким образом, подростки, успешные в процессе учебной деятельности, чаще всего прибегают к использованию психологической защиты по типу реактивного образования, а меньше всего успешные подростки применяют механизм интеллектуализации.

Вторая группа испытуемых, представлена подростками, обучающимися на «удовлетворительно», данную группу мы определили как «неуспешные» в процессе учебной деятельности.

Для большинства испытуемых ведущим механизмом психологической защитой является «интеллектуализация», проявляющаяся в основанном на фактах чрезмерно «умственном» способе преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний. При доминировании данного механизма защиты у подростков наблюдаются такие важные личностные



качества для успешного осуществления будущей учебной деятельности, как ответственность, старательность, добросовестность, самоконтроль, склонность к анализу, основательность, дисциплинированность и индивидуализм. Наименьшее количество опрошенных подростков в тяжелых жизненных ситуациях предпочитают использовать в качестве психологической защиты регрессию, которой свойственны такие не совсем благоприятные качества как неумение доводить начатое дело до конца, импульсивность, потребность в контроле, похвале [26].

Таким образом, на основании результатов, полученных посредством опросника «Индекс жизненного стиля», можно сказать, что в процессе обучения у подростков происходит формирование специфической психологической защиты, являющейся компонентом индивидуального жизненного стиля. Так, у большинства подростков, успешных в учебной деятельности ведущей психологической защитой является реактивное образование. У подростков, неуспешных в учебной деятельности, преобладающей психологической защитой является интеллектуализация. Полученные различия в проявлении психологических защит можно объяснить спецификой учебной деятельности.

Следующей методикой исследования нами был выбран самоактуализационный тест (САТ) в адаптации Л.Я. Гозмана. Результаты исследования по данной методике представлены ниже в таблице 2.

Анализ результатов, по данному тесту, позволяет сделать следующие выводы по нескольким наиболее значимым для нашего исследования шкалам САТ.

Высокий показатель по шкале «Гибкость поведения», наблюдаемый у 20% опрошенных подростков, успешных в учебной деятельности, означает способность быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Высокие показатели у 35% подростков, успешных в учебной деятельности, по шкале «Принятие агрессии» свидетельствуют о способности индивида принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное

проявление человеческой природы. Конечно же, речь здесь не идет об оправдании своего антисоциального поведения.

Таблица 2 – Результаты исследования по методике САТ подростков МБОУ «Лицей»

Шкалы САТ	Количество испытуемых (в %)							
	I группа - успешные				II группа - неуспешные			
	Н	С	В	П/с	Н	С	В	П/с
Компетентность во времени	46	43	11	0	50	26	24	0
Поддержка	37	43	20	0	48	37	13	2
Ценностные ориентации	35	46	19	0	52	35	13	0
Гибкость поведения	52	28	20	0	76	15	9	0
Сенизитивность	15	59	24	2	26	48	24	2
Спонтанность	24	50	26	0	41	39	20	0
Самоуважение	15	29	52	4	39	24	35	2
Самопринятие	13	44	37	6	15	41	35	9
Представления о природе человека	32	44	24	0	33	52	11	4
Синергичность	37	37	24	2	48	28	24	0
Принятие агрессии	26	39	35	0	48	33	19	0
Контактность	31,5	31,5	37	0	37	35	28	0
Познавательные потребности	42,5	42,5	15	0	52	41	7	0
Креативность	28	41	29	2	52	44	4	0

Примечание: Н – низкий балл; С – средний балл; В – высокий балл; П/с – «псевдосамоактуализация».

По шкале «Креативность» у 29% подростков, успешных в учебной деятельности, проявляются высокие значения, свидетельствующие об их направленности на творчество.

Средние показатели по шкалам «Гибкость поведения», «Принятие агрессии» и «Креативность» (28%, 39% и 41%, соответственно) у опрошенных подростков, успешных в учебной деятельности, соответствуют статистической норме.

Низкий показатель по шкале «Гибкость поведения» проявляется у 52%

испытуемых подростков, успешных в учебной деятельности, что выражается в их ригидности во взаимодействии с окружающими людьми, неумении быстро адаптироваться к новым обстоятельствам.

По шкале «Принятие агрессии» низкие баллы показали 26% подростков, успешных в учебной деятельности, для которых обычно свойственно стараться скрывать чувства гнева, злости, агрессии, отказываться от них и подавлять их в себе.

У 28% испытуемых, успешных в учебной деятельности обнаружены низкие значения по шкале «Креативность», что свидетельствует о недостаточной выраженности у них творческой направленности.

Выявленные показатели «псевдосамоактуализации» у некоторых опрошенных подростков успешных в учебной деятельности по шкалам «Сензитивность», «Самоуважение», «Саморинятие», «Синергичность» и «Креативность» свидетельствуют о слишком сильном влиянии на результат обследования у них фактора социальной желательности или об их намерении выглядеть в наиболее благоприятном свете.

Таким образом, нами выделены следующие наиболее значимые для нашего исследования шкалы методики САТ: «Гибкость поведения», «Принятие агрессии» и «Креативность». Результаты, полученные подростками, успешными в учебной деятельности, по данным шкалам значительно различаются с результатами неуспешных подростков. У подростков, неуспешных в учебной деятельности, показатели по названным шкалам значительно ниже, чем у подростков первой группы.

В качестве последней методики исследования нами была выбрана: Методика «Определение уровня тревожности» Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина. Результаты исследования представлены ниже в таблице 3.

Анализ полученных результатов, представленных в таблице 3, позволяет нам сделать следующие выводы.

Высокие показатели по шкале «Ситуативная тревожность» получились у 17% подростков, успешных в учебной деятельности, и у 25% подростков,

неуспешных в учебной деятельности, что свидетельствует о временном переживании чувства тревоги, неудовлетворенности своей способностью отвечать требованиям ситуации, конкретных обстоятельств. Очень высокая ситуативная тревожность может повлечь временное нарушение деятельности.

Таблица 3 – Результаты исследования по методике «Определение уровня тревожности» подростков МБОУ «Лицей»

Шкалы тревожности	Количество испытуемых (в %)					
	I группа - успешные			II группа - неуспешные		
	BT	CT	HT	BT	CT	HT
Ситуативная тревожность	17	47	36	25	55	25
Личностная тревожность	13	47	40	19	57	24

Примечание: BT — высокая тревожность, CT — средняя тревожность, HT — низкая тревожность.

47% детей подросткового возраста, успешных в учебной деятельности имеют средние результаты, также как и 55% подростков, неуспешных в учебной деятельности, по данной шкале, что характеризует более или менее спокойных подростков, достаточно активных и общительных, хотя встречаются случаи, когда появляется беспокойство, не обоснованное сложившимися обстоятельствами.

У 36% подростков, успешных в учебной деятельности, и 25% - неуспешных подростков, в учебной деятельности получились низкие показатели, для них характерно спокойствие в стрессовых ситуациях, а так же чувство защищенности и внутреннего удовлетворения.

Высокие показатели по шкале «Личностная тревожность» имеют 13% подростков, успешных в учебной деятельности, и 19% неуспешных подростков, в учебной деятельности, их отличает замкнутость и малая общительность. Как правило, они без инициативны, что связано с ожиданием неудачи и низкой самооценкой.

Средние показатели имеют 42% подростков, успешных в учебной

деятельности и 57% подростков, неуспешных в учебной деятельности, низкие — 35% успешных подростков и 24% подростков, неуспешных в учебной деятельности, это говорит о том, что такие дети не воспринимают каждую жизненную ситуацию как угрожающую для себя, их не пугают возможные трудности.

Таким образом, мы видим, что в классе есть подростки с высоким уровнем тревожности, это выражается в волнении, повышенном беспокойстве в различных ситуациях, плохом сне, а так же в ожидании плохого со стороны окружающих.

Проанализировав и сравнив полученные результаты по всем проведенным методикам, можно сказать, что между подростками успешными в процессе учебной деятельности, и подростками неуспешными, выявлены различия как в использовании некоторых механизмов психологической защиты и характеристик самоактуализации, так и в ведущей психологической защите, являющейся компонентом индивидуального жизненного стиля. Нами выявлено, что у подростков, успешных в учебной деятельности, происходит формирование специфической психологической защиты по типу реактивного образования, являющейся важным компонентом индивидуального жизненного стиля. У подростков же неуспешных в учебной деятельности, специфической психологической защитой является интеллектуализация.

### **2.3 Психологическая программа, направленная на формирование конструктивных механизмов психологической защиты в подростковом возрасте**

В ходе изучения особенностей психологической защиты подростков, успешных и не успешных в учебной деятельности, была разработана психологическая программа направленная на формирование конструктивных механизмов психологической защиты в подростковом возрасте (приложение А).

Цель программы: формирование и развитие конструктивных механизмов психологической защиты у подростков. Программа предназначена для проведения психологических занятий с учащимися 8-х классов.

Разработанная программа формирования и развития конструктивных механизмов психологической защиты, основана на понимании уникальности каждого периода возрастного развития, построена с учетом основных возможностей и потребностей каждой возрастной стадии развития.

Известно, что в подростковом возрасте на первый план выходят проблемы общения и самопознания. Особый статус приобретают вопросы взаимодействия, поскольку в данном возрасте они тесно связаны с самопониманием, саморегуляцией и способами поведения подростков.

Общение в жизни детей подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и социальной среды. В этот возрастной период в общении складываются и отрабатываются стереотипные в дальнейшем способы реагирования на различные жизненные ситуации. Именно данный период является сенситивным для формирования конструктивных механизмов психологической защиты.

В работе с подростками предпочтение будет отдаваться групповой форме проведения психологических занятий. Подростковый возраст является очень благоприятным временем для начала проведения подобной работы.

Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако при этом у ребят существует потребность и в благоприятном, доверительном общении со взрослыми (основанный на стремлении быть взрослыми и быть принятыми как взрослые).

Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты с окружающими и агрессивность. Такие дети не желают и не умеют признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать

конфликты, поскольку склонны использовать малоэффективные механизмы психологической защиты.

Поэтому разработанная программа призвана способствовать гармонизации отношений подростков с окружающей средой, их социализации, в первую очередь за счет повышения эффективности в общении, выработки гибких механизмов психологической защиты и овладения навыками саморегуляции, а также за счет повышения уровня толерантности.

На занятиях учащиеся будут получать знания о том, как общаться, и различать механизмы психологической защиты.

Большое внимание на занятиях будет уделяться обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

На психологических занятиях подросткам очень важно ощущать полную безопасность и доверие к ведущему. Поэтому психолог должен организовать доброжелательную и доверительную атмосферу взаимного общения.

Помимо этого сам ведущий призван выступать в качестве эталона, поведение которое он демонстрирует ученикам.

Сегодня существует немало программ и тренингов для подростков. Анализируя содержание различных программ для подростков, можно прийти к выводу, что в них недостаточно внимания уделяется вопросам культуры общения и выработке элементарных правил вежливости — повседневному этикету. Очень важно, чтобы подростки осознавали, что культура поведения является неотъемлемой составляющей системы межличностного общения и, в конечном счете, является формой проявления уважения к окружающим. Поэтому в занятия включены элементы, направленные на выработку у подростков элементарных правил вежливости. Через ролевое проигрывание будут отрабатываться навыки культуры общения, усваиваться знания этикета.

На занятиях применили известные большинству психологов игры и упражнения.

Структура занятий традиционна и состоит из вступления, основной части и заключения. Во вступлении ведущий либо просто сообщает тему занятия, либо задаст учащимся вопросы по обсуждаемой теме. Основная часть, как правило, содержит обсуждение и проигрывание ситуаций по предложенной теме, а заключение направлено на анализ занятия, самопроверку и рефлексия.

У ребят на занятиях будет возможность получить конкретные знания, осознать и решить свои личные проблемы, а также выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

Перед началом работы (на первом занятии) вместе с детьми установили правила (групповые нормы) поведения на занятиях.

Полученные результаты позволяют на основе социально-психологической характеристики подростка предполагать, какие механизмы психологической защиты он может использовать в трудных ситуациях. Эти данные полезны для того, чтобы своевременно контролировать и корректировать его поведение, способствуя позитивному разрешению проблем.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав теоретическую литературу, можно охарактеризовать психологическую защиту как систему регуляторных механизмов, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

Нами были изучены основные механизмы психологической защиты: отрицание, вытеснение, регрессия, рационализация, сублимация, отрицание, аскетизм, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование.

Изучив особенности переживания психологической защиты, мы видим, что ведущей деятельностью в подростковом возрасте является интимно-личностное общение (подростковая дружба). Подростку очень важно быть успешным в глазах сверстников, боясь быть отвергнутыми, они склонны испытывать чувство подавленности и тревогу. В результате чего срабатывают механизмы психологической защиты, наиболее характерными в подростковом возрасте являются: рационализация, сублимация, отрицание, регрессия, аскетизм.

Проанализировав и сравнив полученные экспериментальные результаты по всем проведенным методикам, можно сказать, что между подростками, успешными в процессе учебной деятельности, и подростками неуспешными, выявлены различия как в использовании некоторых механизмов психологической защиты и характеристик самоактуализации, так и в ведущей психологической защите, являющейся компонентом индивидуального жизненного стиля. Нами выявлено, что у подростков, успешных в учебной деятельности, происходит формирование специфической психологической защиты по типу реактивного образования, являющейся важным компонентом индивидуального жизненного стиля. У подростков же неуспешных в учебной деятельности, специфической психологической защитой является

интеллектуализация. Это может свидетельствовать о том, что психологическая защита как компонент индивидуального жизненного стиля подростков, успешных в учебной деятельности, своеобразна и отличается от психологической защиты неуспешных подростков в процессе учебной деятельности.

В ходе изучения особенностей психологической защиты подростков, успешных и не успешных в учебной деятельности была разработана психологическая программа, направленная на формирование конструктивных механизмов психологической защиты в подростковом возрасте

Таким образом, задачи исследования нами решены, цель достигнута.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адлер, А. Наука жить : учебник / А. Адлер. – Киев : Port-Royal, 1997. – 285 с.
2. Адлер, А. Стилъ жизни : учебник / А. Адлер. – Москва : ЧеРо, 2000. – 106 с.
3. Байер, К. Здоровый образ жизни : учебное пособие для вузов / К. Байер, Л. Шейнберг. – Москва : Мир, 2007. – 368 с.
4. Бассин, Ф. В. Проблема психологической защиты / Ф. В. Бассин // Психологический журнал. – 2008. – № 3. – С. 30-41.
5. Богомолов, А. М. Психологическая защита личности в прогнозе психической адаптации / А. М. Богомолов, А. Г. Портнова // Сибирский психологический журнал. – 2007. – № 26. – С. 126-129.
6. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте : учебник / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 398 с.
7. Василюк, Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) : учебное пособие / Ф. Е. Василюк. – Москва : Московский университет, 2004. – 200 с.
8. Венгер, А. Л. Психотерапия : западная теория и российская практика / А. Л. Венгер // Консультативная психология и психотерапия. – 2014. – № 1. – С. 5-17.
9. Выготский, Л. С. Проблемы развития психики : собр. соч. в 6 т. / Л. С. Выготский. – Москва : Педагогика, 1983. – 366 с.
10. Грановская, Р. М. Психологическая защита : учебное пособие / Р. М. Грановская. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 476 с.
11. Давыдов, В. В. Основные периоды психического развития ребенка : учебное пособие / В. В. Давыдов. – Москва : Просвещение, 2013. – 257 с.
12. Зейгарник, Б. В. Патопсихология : учебное пособие / Б. В. Зейгарник. – Москва : Просвещение, 2006. – 287 с.

13. Зимняя, И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании : учебник / И. А. Зимняя. – Москва : Академия, 2004. – 263 с.
14. Калинина, Н. В. Индивидуальные паттерны психологической защиты (на примере проективного исследования личности и мышления) : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Калинина Наталья Валентиновна. – Москва, 2012. – 24 с.
15. Киршбаум, Э. И. Психологическая защита : учебник / Э. И. Киршбаум, А. И. Еремеева. – Москва : Смысл, 2005. – 176 с.
16. Кружкова, О. В. Эффективность структуры психологических защит личности педагога начального образования : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Кружкова Ольга Владимировна. – Казань, 2006. – 24 с.
17. Кудряшова, О. В. Связь механизмов психологической защиты студентов-психологов с удаленностью от семьи / О. В. Кудряшова // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. – 2012. – № 28. – С. 1269-1273.
18. Крутецкий, В. А. Психология обучения и воспитания школьников : учебное пособие / В. А. Крутецкий. – Москва : Просвещение, 2006. – 357 с.
19. Маликова, Т. В. Психологическая защита : направления и методы : учебное пособие для студентов спец. «Педагог-психолог» / Т. В. Маликова, Л. А. Михайлов, В. П. Соломин, О. В. Шатрова. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 231 с.
20. Мерлин, Р. С. Структура личности : характер, способности, самосознание : учебное пособие / Р. С. Мерлин. – Пермь : Наука, 2010. – 204 с.
21. Мясищев, В. Н. Личность и неврозы : учебник / В. Н. Мясищев. – Ленинград : Ленинград, 1960. – 426 с.
22. Мухина, В. С. Возрастная психология : Феноменология развития : учебное пособие / В. С. Мухина. – Москва : Академия, 2014, – 607 с.
23. Налчаджян, А. А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) : учебник / А. А. Налчаджян. – Ереван : АН Арм. ССР, 1988. – 262 с.

24. Никольская, И. М. Психологическая защита у детей : учебник / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 342 с.
25. Петровский, В. А. Личность в психологии : парадигма субъектности : учебное пособие / В. А. Петровский. – Санкт-Петербург : Речь, 2011. – 503 с.
26. Романова, Е. С. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика : учебное пособие / Е. С. Романова, Л. Р. Гребенников. – Мытищи : «Талант», 1996. – 144 с.
27. Ротенберг, В. С. Поисковая активность и адаптация : учебник / В. С. Ротенберг, В. В. Аршавский. – Москва : Наука, 2004. – 193 с.
28. Рыжов, Д. М. Развитие научных представлений о психологической защите и ее исследование у детей младшего школьного возраста / Д. М. Рыжов // Вестник МГГУ им. Шолохова. – 2013. – № 1. – С.97-106.
29. Соколова, Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности : учебное пособие / Е. Т. Соколова. - Москва : Просвещение, 1989. – 215 с.
30. Стоиков, И. Д. Анализ защитных проявлений личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Стоиков Игорь Денисович. – Москва, 2006. – 20 с.
31. Субботина, Л. Ю. Структурно-функциональная организация психологической защиты личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / Субботина Лариса Юрьевна. – Ярославль, 2006. – 46 с.
32. Ташлыков, В. А. Психология лечебного процесса : учебное пособие / В. А. Ташлыков – Ленинград : Медицина, 1984. – 182 с.
33. Терентьева, Н. П. Особенности психологической защиты у слабослышащих и слабовидящих подростков : автореф. дис. ... канд. психол. Наук : 19.00.10 / Терентьева Нина Павловна. – Москва, 2014. – 29 с.
34. Фрейд, А. Теория и практика детского психоанализа : учебное пособие / А. Фрейд. - Москва : Академия, 1999. – 248 с.
35. Фрейд, З. Психология «Я» и защитные механизмы : учебное пособие / З. Фрейд. – Москва : Педагогика, 1993. – 144 с.

36. Штроо, В. А. Исследование групповых защитных механизмов / В. А. Штроо // Психологический журнал. – 2015. – № 1. – С. 5-15.
37. Эльконин, Д. Б. Психическое развитие в детском возрасте / Д. Б. Эльконин // Избранные психологические труды. – 1989. – № 5. – С. 46-53.
38. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис : учебник / Э. Эриксон. – Москва : Прогресс, 1996. – 344 с.

**Программа направленная на формирование конструктивных механизмов  
психологической защиты в подростковом возрасте**

**Занятие 1.**

Цель: познакомиться с детьми и познакомить их друг с другом, ознакомить их с правилами работы в группе.

«Представление»

Давайте познакомимся! Пусть каждый из вас по очереди назовёт своё имя, а так же то, как вас называют ваши друзья и родные. Если же дома вас называют так же, как звучит ваше имя, то скажите, как бы вы хотели, чтобы вас называли здесь. Итак, к примеру, меня зовут Светлана, а дома меня называют Светик. Следующий!

«Визитки»

Теперь для того, чтобы нам было проще общаться, каждый сделает себе визитку. В вашем распоряжении на столе карандаши, маркеры, фломастеры. Попробуйте через свои визитки выразить себя, свой характер. На визитке напишите, пожалуйста, имя, каким бы вы хотели, чтобы вас называли.

«Правила группы»

Теперь, когда мы немного познакомились, я расскажу вам о правилах работы в группе.

Правило № 1 - Мы уважаем своих партнёров по общению, т. е. не грубим и не ругаемся, слушаем, не перебивая.

Правило № 2 - мы общаемся по принципу «здесь и теперь». Это значит, что мы говорим о том, что нас волнует именно сейчас и именно здесь, в нашей группе.

Правило № 3 - искренность в общении.

Правило № 4 - то, о чём мы говорим в группе - секрет, который не подлежит разглашению за пределами группы.

Правило № 5 - мы оцениваем не вас самих, а ваше поведение и действия.

«Ритуал приветствия»

Ведущий: «Когда собираются несколько людей для какой-либо деятельности, то в процессе их работы появляются определённые действия, которые повторяются из раза в раз. Эти действия называются ритуалами и помогают людям чувствовать себя причастными к общей деятельности и к своей группе. Мы предлагаем всем вместе придумать ритуал приветствия группы и друг друга, с которого будет начинаться каждое занятие. Принимаются любые предложения, не противоречащие принятым правилам».

«Поменяйтесь местами» (один стул убрать).

Дальше мы будем знакомиться следующим образом: стоящий в центре круга (ведущий) предлагает поменяться местами тем, кто обладает каким-то общим признаком. Например, ведущий говорит: переседайте те, у кого есть сёстры. И при этом все, у кого есть сёстры, должны поменяться местами. А тот, кто в это время стоит в центре, должен успеть занять чьё-нибудь место. Тот, кто останется в центре круга после того, как все сядут, будет ведущим.

«Превращения»

А сейчас каждый из вас будет по очереди «получать» какой-то представляемый предмет из рук своего соседа. Ваш сосед будет «передавать» его вам при помощи одних только жестов. «Получив» этот «предмет», вы должны будете проделать с ним какое-то действие (например, если это по вашему представлению, ваза, то поставьте в неё цветы). Если вы не уверены, что вашего соседа вы поняли правильно, ничего страшного - поступайте дальше так, как вы поняли, даже если потом окажется, что вы «получили» не то, что вам «передал» ваш сосед.

Обсуждение.

Что вам передали?

Что вы сделали с тем предметом, который вам передали?

Легко ли было догадаться, что вам передают?

Почему легко (сложно)?

«Релаксация» Ребятам предлагается поделиться своими впечатлениями от занятия.

## **Занятие 2.**

Тема «Общение в жизни человека»

Цель: Создание условий для проведения психолого-педагогических воздействий, мотивировка подростков к участию в работе.

Задачи: Познакомить детей с целями занятий; Дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека; Принять правила проведения занятий.

Ход занятия:

### **1. Знакомство с целями занятий**

Подросткам предоставляется возможность ответить на вопрос о том, что такое общение, как они его понимают. Какую роль в жизни учащихся играет общение?

Психолог подводит итог о том, что общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться, чтобы оно приносило человеку пользу и радость.

### **2. Принятие правил**

Ведущий объясняет основные организационные моменты и поясняет необходимость принятия особых правил для дальнейших занятий.

Примерные правила

- Активная работа на занятии каждого участника.
- Внимательность к говорящему.
- Доверие друг к другу.
- Недопустимость насмешек.
- Не выносить обсуждение за пределы занятия.
- Право каждого на свое мнение.

### **3. Работа по теме**

Психолог рассказывает о том, что общение всегда двухсторонний процесс. С одной стороны человек, с другой – его партнер. Особые возможности в общении открываются тем, кто не только понимает себя, но и партнера. Поэтому на занятиях имеет смысл воспользоваться возможностью побольше узнать о том, как мы сами оцениваем себя и как другие люди относятся к нам. При этом следует помнить, что полученные оценки имеют лишь сиюминутный характер и соответствуют данному моменту. При желании можно изменить свое поведение, а следовательно и отношение к себе.

Далее ребятам предлагается выполнить следующее упражнение:

Тест-игра «С тобой приятно общаться»

Психолог. Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. В школе вам приходится постоянно общаться со своими одноклассниками. Давайте проверим, какие вы в общении.

Для этого детям раздаются небольшие листочки для записи (количество этих листочков равно количеству человек в группе), на которых они пишут соответствующие баллы для каждого ученика. Расшифровка баллов написана на доске.

+ 2 — с тобой очень приятно общаться;

+ 1 — ты не самый общительный человек;

0 — не знаю, я мало с тобой общаюсь;



- 1 — с тобой иногда неприятно общаться;
- 2 — с тобой очень тяжело общаться.

Каждый листочек складывается и на обороте пишется имя того, кому записка предназначена. Все записки собираются в коробку, и психолог раздает их «адресатам», предупреждая, что подсчет баллов нужно будет сделать дома.

Следует сразу предупредить участников, что если результаты им не понравятся, то не стоит огорчаться, а лучше вспомнить, что все зависит от каждого из нас. Научиться общению можно, но для этого необходимо желание. Нужно постигать искусство общения и работать над собой.

В заключение основной части занятия можно предложить ребятам написать на листочке продолжение фразы: «Я хочу, чтобы со мной обращались ...». Затем предложить обсудить полученные ответы в малых (наиболее безопасных) группах и в общем кругу.

#### 4. Анализ занятия

В качестве подведения итогов, можно предложить ребятам оценить, что им запомнилось из сегодняшнего занятия, что оказалось наиболее ценным.

#### 5. Домашнее задание

Подсчитать дома баллы, полученные вами по тесту «С тобой приятно общаться» и записать результат в тетрадь. Следует предупредить ребят о том, что рассказывать о результатах друзьям – это выбор каждого и стоит уважать тех, кто решит в данный момент не делиться своими результатами.

### **Занятие 3.**

Тема: «Учимся слушать друг друга»

Цель: формирование конструктивных механизмов психологической защиты.

Задачи: Расширить конструктивных механизмов психологической защиты. Показать значимость собственного «Я». Подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими.

Материалы: Тетради, бланки теста «Умеешь ли ты слушать?»

Ход занятия

#### 1. Обсуждение домашнего задания

Психолог. Кто может ответить на вопрос домашнего задания и сравнить понятия «слушать» и «слышать»? Подумайте, почему человеку даны два уха, два глаза и только один язык? Важно ли, чтобы тебя слышали?

#### 2. Работа по теме

Психолог. Подумайте, что для вас является самым ценным и самым главным в жизни? Ответы учащихся записываются на доске. Далее психолог задает учащимся вопросы для обсуждения: Когда человеку бывает хорошо? (Когда его любят, когда он здоров, когда его понимают.) Когда человека понимают? (Когда его слушают.) Умеете ли вы слушать?

Тест «Умеете ли вы слушать?»

Каждый учащийся получает бланк с вопросами: Ты часто отвлекаешься, когда с кем-то разговариваешь? Не делаешь ли ты только вид, что слушаешь, а сам думаешь о другом? Реагируешь ли ты эмоционально на слова рассказчика? Ты часто перебиваешь собеседника? Ты слушаешь или только делаешь вид, что слушаешь? Ты мечтаешь о своем, когда слушаешь других? Возможно, ты обдумываешь, что сказать, когда слушаешь собеседника?

Психолог. Теперь подсчитайте результаты: чем больше у вас ответов «да», тем хуже вы умеете слушать. Давайте подумаем над вопросом: «Что мешает нам слушать других?»

Психолог обобщает ответы учащихся.

Групповая дискуссия: Что нам дает умение слушать другого, как это отражается на поведении и общении?

Игра «Испорченный телефон»

Участники по цепочке передают друг другу пословицы, которые ведущий назвал на ухо сидящему с краю учащемуся. Затем каждый из них говорит пословицу, которая передана ему с другого конца.

Игра «Пойми меня»

Одновременно все участники громко произносят свое слово, а водящий повторяет все слова, которые удалось услышать.

### 3. Анализ занятия

Психолог задает вопросы для обсуждения: Трудно ли было оценивать себя? Что нового вы узнали о себе?

Психолог. Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

### 4. Домашнее задание

Психолог. Подумайте, с какими людьми вам нравится общаться, что в них вам нравится.

## **Занятие 4.**

Тема «Мои проблемы»

Цель: отработка эффективных механизмов психологической защиты в кризисных ситуациях

Задачи: Познакомить учащихся с термином «проблема, кризис». Научить осознавать проблемы и их обсуждать. Отработать механизмов психологической защиты при решении проблем.

Материалы: Тетради, ручки.

Ход занятия

#### 1. Обсуждение домашнего задания

Психолог задает учащимся вопросы: Кто подумал дома над своими трудностями и может сейчас их назвать? Что же такое «проблема»? Много ли схожих проблем у разных людей?

#### 2. Работа по теме

Психолог. Послушайте пример проблемной ситуации. Двое братьев попали в скверную историю — одолжили деньги, но вовремя не смогли их вернуть. Им пригрозили расправой, если они не вернут деньги. Каждый из братьев решил проблему по-своему. Один — одолжил деньги у очень доброго пожилого человека, солгав ему, что деньги нужны на лечение для больной матери (хотя она была здорова). Другой — влез в чужую машину, украл магнитофон и продал его. Так братья решили свою проблему и раздобыли деньги.

Психолог. Согласны ли вы, что они решили свою проблему? Почему? Какие вы можете предложить варианты решения подобной проблемы? Все предложения учащихся записываются на доске.

Игра «Диалог со своим мозгом»

Учащиеся записывают в тетрадях высказывание Э. Фромма: «Человек — это тот, кто постоянно решает проблему жизни». В игре участвуют 5 человек (все вместе они составляют «мозг»): — тот, кто называет проблему; — тот, кто предупреждает, что будет сейчас; — тот,

кто предупреждает, что будет через неделю; — тот, кто предупреждает, что будет через месяц; — тот, кто предупреждает, что будет в конце жизни. Называется проблема, например: «Я хочу подарить кому-то цветы». Мозг отвечает: «Если ты подаришь цветы, то сейчас...» «Если ты подаришь цветы, то через неделю...» «Если ты подаришь цветы, то через месяц...» «Если ты подаришь цветы, то в конце жизни...» Игра повторяется с другими участниками и с другими проблемами (я хочу начать курить, я нашел кошелек, я им отомщу и т.д.). После обсуждения проблемы нужно либо отказаться от какого-то решения, либо утвердиться в нем.

#### Схема решения проблемы

Психолог. После этой игры и наших рассуждений можно выделить следующие этапы решения проблемы: — постановка проблемы; — обдумывание, что будет после принятия того или иного решения (через неделю, через месяц, в зрелые годы, в конце жизни); — выбор приемлемого варианта; — применение выбранного варианта.

#### Упражнение с шарами

Каждый участник берет по воздушному шарiku и надувает его, представляя, что он мысленно обдумывает решение своей проблемы. Затем он пишет то, что его волнует на своем шарике фломастером и протыкает шарик — проблема лопнула. Это упражнение можно проделывать и мысленно.

#### 3. Анализ занятия

Психолог задает вопросы для обсуждения: Почему у нас появляются проблемы? Принимаем ли мы участие в их появлении? Любую ли проблему можно решить? Важно ли обдумывать решение, прежде чем его принять? Какие решения можно назвать эффективными, а какие нет?

Психолог. Оцените свою способность решать проблемы по пятибалльной шкале выкидыванием пальцев.

#### 4. Домашнее задание

Психолог говорит, что большинство проблем, которые сегодня назывались, были связаны с тем, что мы предъявляем претензии к другим — обижаемся на них. Предлагается дома закончить предложение: «Я обижаюсь, когда...» и нарисовать лицо обиженного человека.

#### **Занятие 5.**

Цель: сплотить испытуемых

«Ритуал приветствия»

Создание доброжелательной рабочей обстановки.

«Рукопожатие»

Ведущий: «Давайте встанем (ведущий встаёт, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздоровались два раза. Главное - никого не пропустить. Теперь внимательно посмотрите друг на друга. Со всеми вы поздоровались? Если пропустили, исправьте это. Как настроение теперь? Можем ли мы приступить к работе?»

«Повороты»

Все встают. Ведущий: «Я буду считать, и на каждый счёт вы должны прыгнуть, повернувшись при этом на 90 градусов. Выполнять задание будем молча, не переговариваясь друг с другом. Задача - всем повернуться лицом в одну сторону и постараться сделать это как можно быстрее».

«Эмоции»

Участники группы делятся на 2 команды. Каждой команде даётся 7 минут на подготовку. За это время команда должна будет выбрать для изображения какое-либо чувство или эмоцию (эмоциональное состояние) и подумать, как его лучше изобразить. Это может быть скульптура или действие. В изображении принимают участие все члены команды.

Противоположная команда должна определить, какое чувство или эмоция изображены. Затем группы меняются местами.

Обсуждение: если допущена ошибка, то с чем связана? По каким признакам вы определяли, что изображено?

«По кругу»

Участники садятся в круг, каждому даётся чистый лист бумаги А4. В распоряжении участников карандаши, маркеры, фломастеры. Каждый участник подписывает свой лист и рисует на нём фрагмент картинки, а затем передаёт лист соседу, сидящему справа. Тот должен продолжить рисунок, нарисовав свой фрагмент, и так далее по кругу до тех пор, пока к каждому не вернётся его лист. Затем следует обсуждение: понравилось - не понравилось. Был ли рисунок завершён так, как вы представляли? Если нет, то что бы вы хотели, чтобы получилось?

«Релаксация» Ребятам предлагается поделиться своими впечатлениями от занятия.

### **Занятие 6.**

Цель: снятие и преодоление тревожности.

«Ритуал приветствия»

Создание доброжелательной рабочей обстановки.

«Фанты»

Старая добрая детская игра. Ведущий собирает у всех игроков по одному личному предмету, а затем каждый пишет на бумажке какое-нибудь задание. Затем бумажки собираются, перемешиваются, и ведущий не глядя вытягивает сначала чей-либо предмет, а потом записку. Человек, которому принадлежит вытянутый предмет должен выполнить задание написанное на бумажке. Игра замечательная, но только игрокам следует помнить, что им самим может попасться их собственное задание.

Это обстоятельство несколько ограничивает садистские замашки.

«Представь, что ты это можешь»

Упражнение используется с целью выработки у подростка уверенности в своих силах. Подростку предлагается не просто что-то сделать, а представить, что он может это сделать и показать.

В воображаемой игровой ситуации подросток чувствует себя более свободно и не опасается, что у него что-то не получится.

«Рисовалка»

Испытуемым даётся лист ватмана А2, карандаши, фломастеры, маркеры и предлагается выразить, то, что их тревожит, в рисунке или нескольких рисунках. После чего ребята разрывают ватман на кусочки, избавляясь от того, что их тревожит.

«Не подходи ко мне!»

Участники стоят в кругу. В центр круга входит первый подросток, остальные по очереди начинают подходить к нему. Как только один из участников приблизится к стоящему в центре на расстояние, которое вызовет у последнего чувство дискомфорта, он говорит: «Стоп». Далее выходит второй подросток, третий и т. д. Задача подростков - запомнить, на какое расстояние можно подходить к каждому члену группы, чтобы ему не стало неприятно.

«Релаксация»

Ребятам предлагается поделиться своими впечатлениями от занятия.

### **Занятие 7.**

Цель: преодоление неуверенности в себе

«Ритуал приветствия»

Создание доброжелательной рабочей обстановки.

«Комплименты»

Участникам выдаются листы бумаги и ручки. Они делятся по парам и в течение пяти минут каждый пишет на листе свои положительные качества, чем больше, тем лучше. Затем каждый зачитывает всё, что написал. После того, как все выступили, участники на обратной

стороне листа перечисляют положительные качества, присущие соседу и по прошествии определённого времени так же их зачитывают.

«Горячий стул»

Ведущий просит подростков ответить на вопросы: «Критика - это хорошо или плохо? Что человек узнаёт, услышав критику в свой адрес? Можно ли чему-то научиться через критические замечания? Как нужно относиться к критике: обижаться или благодарить критикующего?» Ребята по желанию высказывают своё мнение. Не стоит поправлять подростков, пусть они отвечают в соответствии со своим отношением к критике.

Далее кто-то один садится на стул, а присутствующие называют качества, присущие этому человеку: сначала положительные, потом отрицательные.

«От чужого имени»

Ведущий: «Вам нужно вспомнить человека, который играет важную роль в вашей жизни. Это может быть взрослый или ваш сверстник. Главное, что вы прислушиваетесь к его мнению или обращаетесь к нему за советом в трудной ситуации. Представьте этого человека, как он выглядит, во что одет, как двигается. А теперь вам нужно рассказать от имени этого человека о себе».

Ребятам даётся 2 минуты, после чего вызывается первый доброволец. Рассказ должен начинаться примерно так: «Моего друга или знакомого зовут... Мы с ним знакомы уже... и т. д.» Затем все участники должны выступить с подробным рассказом о себе.

«Релаксация»

Ребятам предлагается поделиться своими впечатлениями от занятия.

### **Занятие 8.**

Цель: развитие навыков саморегуляции и терпимости к людям

«Ритуал приветствия»

Создание доброжелательной рабочей обстановки.

«Строимся по признакам»

Ведущие уходят в противоположные углы комнаты и по очереди просят подойти к ним ребят, у которых:

- светлые волосы
- тёмные глаза
- синие джинсы
- есть домашние животные
- есть братья или сёстры
- у родителей есть машина
- кто занимается спортом
- кто увлекается рисованием
- кто занимается музыкой
- кто любит ананасы и т. д.

В конце упражнения на середину комнаты просят выйти тех, кому нравятся групповые занятия и общение со сверстниками в группе.

Замечание для ведущих: следует выйти на середину вместе с ребятами, показав тем самым своё положительное отношение к групповым занятиям и их участникам.

«Выключаем робота»

Ведущий: «Известно, что любую машину или аппарат можно включить пусковой кнопкой. А можно ли выключить человека, когда он реагирует на ситуацию механически, абсолютно не раздумывая? Автоматическую реакцию можно описать как механическое поведение, обычно основанное на одной-единственной точке зрения, как неспособность принимать чужое мнение, желание выиграть любой ценой. Неумение многих людей остановить реакцию и начать ответные действия - причина большинства проблем во взаимоотношениях». Группа делится на подгруппы по 3 человека, каждой группе даётся вводная ситуация (например: вас подставили, а вы совершенно ни при чём; чувства,

реакция?). Группы по очереди представляют свою ситуацию, чувства, автоматическую реакцию и управляемую реакцию. Обсуждение:

- что вы чувствовали, когда показывали механическую реакцию реагирования?
- принесло ли вам удовлетворение ваше действие, разрешилась ли трудная ситуация?
- трудно ли было «выключить» робота?

Далее обсуждается второй вариант реагирования - управляемая реакция:

- что вы чувствовали?
- разрешилась ли ситуация, остались ли вы удовлетворены?
- какая реакция наиболее приемлема для вас и вашего окружения?

«Небеса и ад»

Ведущий: «Время от времени каждый из нас в разговоре с кем-то имеет другую точку зрения и хочет доказать свою правоту во что бы то ни стало. Иногда в таком споре нет ничего плохого, но порой это превращается в открытую борьбу. Может быть, в вашей жизни был такой случай, когда словесный спор с кем-нибудь едва не закончился, а может, и закончился настоящей битвой. Может быть, вы были возбуждены настолько, что готовы были сами начать драку, но вовремя остановились, «нажали» на кнопку «выключено». Кто готов поделиться своим опытом предотвращения драки?»

После того, как добровольцы расскажут о своей ситуации, нужно провести групповое обсуждение с анализом проведения каждой из сторон спора: «Что нужно сделать, чтобы спор не превратился в драку? Что каждый из вас делает, когда кто-нибудь хочет у вас что-то отобрать? Что вы делаете, когда кто-то оскорбляет вас словами? Бывают ли случаи, когда вы вынуждены драться? В чём различия между спором и дракой?». В конечном итоге нужно спросить ребят, что для них выгоднее: вовремя «нажать» на кнопку «стоп» или упорно отстаивать своё мнение, даже кулаками? Если не найдётся добровольца, можно рассказать о ситуации, с которой вы сталкивались в своей практике, о её исходе.

«Релаксация»

Ребятам предлагается поделиться своими впечатлениями от занятия.

### **Занятие 9.**

Цель - эмоциональное отреагирование переживаний, осознание и проработка внутренних конфликтов и выражение чувств, связанных с конфликтами, развитие чувства внутреннего контроля, осмысление собственного жизненного опыта и личностной ценности, повышение самооценки.

#### **Упражнение 1. Кролик и койот**

Участники сидят в кругу и передают друг другу два мяча, один из них назван «кроликом», другой — «койотом». Задача «койота» — поймать «кролика». «Кролик» может прыгать из рук в руки, а «койот» только передвигаться из рук в руки сидящих рядом. Если два мяча оказались в одних руках — «койот» поймал «кролика».

Можно проанализировать доминирующие стратегии поведения участников тренинга — спасти кролика либо помочь койоту поймать добычу.

#### **Упражнение 2. Победы «своего дракона»!**

Ведущий рассказывает ребятам о том, что почти у каждого есть «свой дракон», выращенный в домашних условиях: это наши недостатки, которые мешают нам жить, но мы почему-то миримся с ними. В один прекрасный день почти каждый решает убить «своего дракона». Но потом оказывается, что дело это муторное и долгое — что на месте одной отрубленной головы как-то незаметно вырастает другая, потом третья. И мы приучаемся жить «со своим драконом», хотя со временем он все больше портит жизнь нам и нашим близким.

Ребятам предлагается нарисовать «своего дракона», назвать его в целом и каждую голову в отдельности.

После выполнения задания школьникам предлагается придумать историю или сказку о том, как они победят «своих драконов». История может быть изображена в виде комикса, представлена рассказом или сценарием фильма. Желаящие могут объединиться в группы и

придумать общую историю, но и драконов, и героев должно быть столько же, сколько членов в группе.

#### Упражнение 3. Рисунок собственной жизни

Подросткам предлагается нарисовать свою жизнь, используя предметы и символы, которые приходят на ум. Не обязательно это должна быть картина. Возможен набор каких-нибудь предметов, элементов, фигур, пятен.

#### Упражнение 4. Комплимент

Один из участников группы садится на стул в центре круга. Ему предлагается закрыть глаза и послушать комплименты. Участники по очереди подходят к этому человеку сзади, кладут руки на плечи и тихо (на ушко) говорят комплименты. Группа проходит вокруг сидящего в центре человека три круга. На месте человека, получающего комплименты, обязательно должен побывать каждый.

#### **Занятие 10.**

Цель: попрощаться с ребятами

«Ритуал приветствия»

Создание доброжелательной рабочей обстановки

«Журавлик»

Задача инструктора научить подростков складывать бумажного журавлика оригами. Можно научить детей складывать два вида журавликов: классический и умеющий махать крыльями. Затем все подписывают своих журавликов, садятся в круг и дарят своего журавлика соседу справа (или слева) или, если сделали двух журавликов - одного дарим соседу справа, другого - соседу слева.

«Паутинка»

Ведущий пускает по кругу клубочек шерсти, и каждый ребёнок отрывает себе кусочек ниточки. Оторванная ниточка - символ частички того целого, каким была группа на протяжении всей работы, часть «паутинки»

«Релаксация»

Ребятам предлагается поделиться своими впечатлениями от занятия.